



התמודדות עם תחושת פחד וחרדה

הקפידו להישאר מעודכנים ושימו לב לכל המידע וההנחיות מפי גורמים רשמיים.

. במקום לבודד את עצמכם, צרו קשר עם אחרים עליהם אתם סומכים שיעניקו לכם את התמיכה לה אתם זקוקים.

דברו על זה. תנו קול למחשבותיכם ורגשותיכם. מומלץ לשקול להתנדב בארגונים התומכים את אמונותיכם והשקפותיכם, המקדמים ערכי שלוה, שלום וצדק אישיים וחברתיים כאחד - כך תוכלו להרגיש שאתם פעילים ומשפיעים על המצב.

. נסו כמיטב יכולתכם לא לקפוץ למסקנות שליליות.

הקפידו לשמור על איזון בין ידיעות ותכנים קשים לצפייה בתקשורת וברשתות החברתיות לבין חשיבה חיובית ואופטימית - מתוך הבנה שלכלל בני האדם צורך בסיסי להרגיש בטוחים, מוגנים, ואהובים. הקדישו את זמנכם לאיסוף וצריכת מידע אמין ממקורות מהימנים עליהם ניתן לסמוך. ישנה נטייה טבעית ברגעי מתח להרגיש עצבניים ומוטרדים, ואף לחשוש או להאמין לגרוע מכל. לדוגמא, נוכחות ניידות משטרה או כבאיות אש בשכונת מגורכם עשויה לעורר בכם תחושת חרדה מוקצנת. נסו לשמור על רוגע וצלילות דעת.

. טפלו בעצמכם.

הקפידו לאכול אוכל מזין ובריא באופן מסודר. הגבילו או הימנעו מצריכת אלכוהול וקפאין. הקפידו על שתיית מים תכופה - תחושת מתח עשויה להוביל להתייבשות. פעילות גופנית קבועה היא אחת הדרכים הטובות ביותר להפחתת מתח ושיפור מצב הרוח. על כן, נסו כמיטב יכולתכם לתעדף אותה. הקפידו על הרגלי שינה קבועים.



. הימנעו מתכנים אלימים ויזואליים ותכניות קשות לצפייה לפני השינה.

אם אתם נוהגים לצפות בטלוויזיה כדי להירגע ולהפיג מתחים, מומלץ לזכור שתכנים מסוימים - כגון מהדורות חדשות או סדרות וסרטי מתח ואקשן - עשויים להקשות עליכם להירדם. נסו לצרוך תוכן חדשותי מוקדם יותר במהלך היום - לדוגמא, בדרך הביתה מהעבודה, או בתחילת הערב.

. הקפידו לא לבלות זמן במחיצת אחרים המעוררים בכם רגשות חרדה.

זכרו על מי תמיד תוכלו לסמוך שיתמכו בכם והקפידו לבלות יותר זמן בחברתם.

. גלו סבלנות וחמלה כלפי עצמכם וסביבתכם.

ככל שתפגינו יותר סבלנות, חמלה והבנה כלפי עצמכם והאחר - חברים וזרים כאחד - כך גם המציאות שסביבכם תרגיש יותר שפויה ומאוזנת.

. במידה ואתם הורים לילדים, הקפידו ליצור עבורם סביבה ביתית מוגנת ובטוחה, ולשדר התנהגות חיובית לאלו הרואים בכם מודל לחיקוי.

ילדים לומדים על דרכי התמודדות עם תחושות פחד וחוסר וודאות דרך התבוננות בהוריהם והתנהגותם בעתות מצוקה. אם ילדיכם יראו אתכם מצליחים ליצור דרכי התמודדות חיוביות, תוך שאתם מקפידים לא לתת לפחדים להשתלט עליכם, הם ילמדו לנהוג באותו האופן.

. הגבילו את צריכת החדשות שלכם, כולל ברשתות החברתיות.

במידה והחדשות מעוררים בכם תחושת חרדה, הגבילו את עצמכם לעדכון חדשות אחד יומי. הסתירו, השתיקו, או הפסיקו לעקוב אחד משתמשים ברשתות חברתיות המשתפים תוכן מטריד או קשה לצפייה.

. התמידו בטכניקות להפגת מתח שהוכיחו את עצמן כמועילות עבורכם.

מומלץ לשקול הרשמה לחוג יוגה, הליכה ספורטיבית, פעילות גופנית, האזנה למוזיקה, והתמדה בפעילויות שגרתיות בעלות השפעה חיובית - כל אלו יסייעו בהפגת המתח. כדאי גם לנסות מגוון טכניקות הרגעה כגון נשימות עמוקות, דמיון מודרך וחשיבה חיובית להפחתת תחושות דאגה וחרדה.

. הימנעו מצריכת אלוהול וסמים אסורים כדרך להתמודדות עם רגשותיכם.

צריכת אלוהול וסמים עשויה להוביל לפיתוח תלות מזיקה בהם, על חשבון אימוץ דרכים יותר חיוביות וארוכות טווח להתמודדות עם רגשות קשים ובעייתיים.